

フレンズジム通信

 2023年8月号

もうすぐ夏休みが始まります。暑さも本格的になってきていますが、熱中症対策を行いながら元気に活動していきます！夏休み中のイベントも企画しておりますのでお楽しみに♪

☆活動報告☆

○保護者参観

日頃の活動での頑張りを保護者の方々に見ていただきました。緊張する子どもたちも、拍手や応援を力に変えてかっこいい姿を見せることができました。たくさんの方々に越し頂き、ありがとうございました！

○親子ボーリングイベント

7月15日に宇都宮第二トーヨーボウルにて開催しました。ボールに初めて触ったお友だちも、お家の人に教わりどんどん上達して、ゲームが終わるころには勢いよくピンめがけて投げることができるようになっていました！保護者の方もストライクを狙う目は真剣そのもの。白熱したゲームとなりました！最後の結果発表での優勝はなんと鈴木先生、藤村先生ペア！その後の順位も発表され、皆で頑張りを称えあいました。たくさんのご参加、ご協力ありがとうございました！



～お盆休みのお知らせ～

(滝谷店)

8月11日(金)～8月15日(火)

(南宇都宮店)

8月14日(月)～8月16日(水)

各店舗で日程が変わりますのでご確認ください。

【熱中症対策を行きましょう】

暑熱環境下では、屋外、屋内を問わず熱中症事故が発生する恐れがあります。以下の事を心がけましょう。

- 規則正しい食生活をする。
- こまめに水分補給をする。(1日1.2L目安)
- 衣服の調節



※熱中症になってしまったら…

- ① 涼しい場所へ移動し、あおむけに寝かせる
- ② 身体を冷却させる
(首、わきの下など太い血管の部分)
- ③ 水分や経口補水液の補給

フレンズジムでも水分補給の時間を設けています。また、体操時にマスクを外すよう声掛けを行っていきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。